

Упражнения для осанки стоя

Упражнение «подсолнух»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс.

На счет 1 — руки вверх, спину прогнуть, правую ногу — назад — на носок;

2 — вернуться в исходное положение;

3 — руки вверх, спину прогнуть, левую ногу — назад — на носок;

4 — вернуться в исходное положение

Повторите это упражнение 5–7 раз.

Упражнение «приседания»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс.

На счет 1 — приседание, руки вперед;

2 — вернуться в исходное положение;

Повторите это упражнение 5–7 раз.

Упражнение «наклоны вперед»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс.

На счет 1 — наклон вперед, руками коснуться носка правой ноги;

2 — вернуться в исходное положение;

3 — наклон вперед, руками коснуться носка левой ноги

4 — вернуться в исходное положение

Упражнение «наклоны в стороны»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс.

На счет 1 — наклонить туловище влево;

2 — вернуться в исходное положение;

3 — наклонить туловище влево;

4 — вернуться в исходное положение

Повторите это упражнение 3–5 раз.

Упражнение «повороты»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс.

На счет 1 — повернуть корпус влево, левую руку — влево;

2 — вернуться в исходное положение;

3 — повернуть корпус вправо, правую руку — вправо;

4 — вернуться в исходное положение

Повторите это упражнение 5–7 раз.

Упражнения для осанки с мячом

Для выполнения этих упражнений вам понадобится мяч средних размеров.

Броски мяча двумя руками из-за головы, от груди.

Повторите это упражнение 10–15 раз.

МБДОУ д/с №376



Правильная осанка - залог здоровья

Воспитатель: Захваткина С.И.

Г.Екатеринбург

Упражнения для осанки на четвереньках

Упражнение «кошечка сердится»

Исходное положение: стоя на четвереньках на счет 1 — округлить спину, попытаться коснуться подбородком груди; 2 — вернуться в исходное положение. Повторите это упражнение 3–5 раз.

Упражнение «кошечка ласковая»

На счет 1 — максимально прогнуть спину, слегка запрокинуть голову; 2 — вернуться в исходное положение. Повторите это упражнение 3–5 раз.

Упражнение «кошечка гуляет»

На счет 1–2 — постепенно переступать руками максимально влево; 3–4 — вернуться в исходное положение; 5–6 — постепенно переступать руками максимально вправо; 7–8 — вернуться в исходное положение. Повторите это упражнение 3–5 раз.

Упражнение «бабочка»

На счет 1 — поднять правую руку и левую ногу; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — поднять левую руку и правую ногу; 4 — вернуться в исходное положение. Повторите это упражнение 5–7 раз.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСАНКИ

Осанка начинает формироваться у малыша в 1–2 месяца и может изменяться по разным причинам в течение всей жизни. Нарушения осанки чаще всего происходят в периоды интенсивного роста ребенка, в 6–7, 12–15 лет, когда позвоночник растет быстрее, чем мышцы, которые его окружают и поддерживают. Предотвратить развитие искривления позвоночника, укрепить мышцы спины (мышечный корсет) и сформировать правильную осанку помогут гимнастические упражнения для осанки, плавание, упражнения в воде (аква-аэробика) и танцы.

Упражнения для осанки лежа

Упражнение «проснись»

Исходное положение: лежа на животе, упор на руки. На счет 1 — руки выпрямить, максимально прогнуть спину, слегка запрокинуть голову; 2 — вернуться в исходное положение. Повторите это упражнение 3–5 раз.

Упражнение «птичка»

Исходное положение: лежа на животе. На счет 1 — приподнять голову и плечи; 2 — руки — вперед; 3 — руки — в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Повторите это упражнение 3–5 раз.

Упражнение «плавание»

Исходное положение: лежа на животе. Имитация плавания 20 с.

Упражнение «посмотри на ножки»

Исходное положение: лежа. На счет 1 — приподнять голову и плечи; Зафиксировать положение на счет 2 — 7; 8 — вернуться в исходное положение. Повторите это упражнение 3–5 раз.

Упражнение «велосипед»

Исходное положение: лежа, ноги согнуты в коленях. На счет 1–8 — имитируйте кручение педалей во время езды на велосипеде. Повторите это упражнение 3–5 раз.